دليل تشابمان لعلاقات ودية بالحموين

The Chapman guide to becoming friends with in-laws

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٩م.



د / جاري تشابمان

Familyacademy

Familyacademe

Familyacademy36

www.familyacademy.com.sa

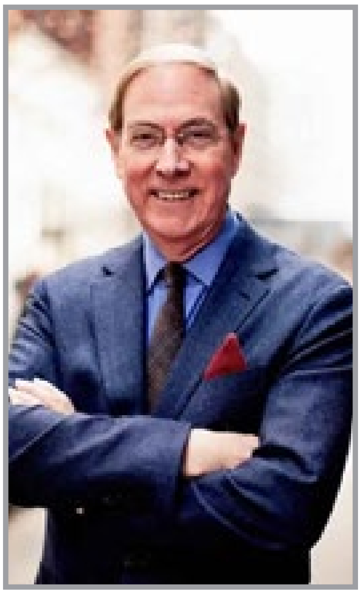
أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY

نبني قدرات الأسرة

دليل تشابمان لعلاقات ودية بالحموين

In Law Relationships – The Chapman guide to becoming friends with in-laws

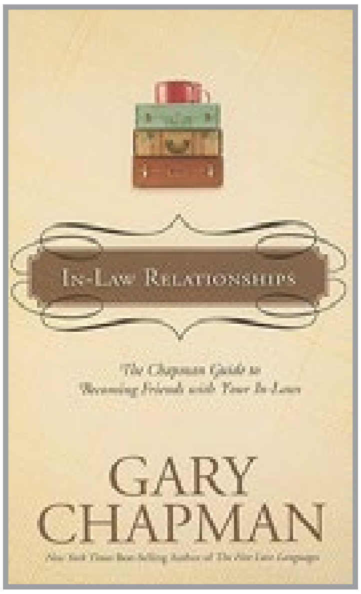
تاريخ الإصدار: ٢٠٠٩م.



جاري تشابمان

Gary Chapman

هو مؤلف أمريكي مشهور، حاصل على الماجستير في الأنثربولوجي Anthropology من كلية الآداب بجامعة ويك فورست Wake Forest University، وحاصل على الدكتوراه في الفلسفة من نفس الجامعة، وله العديد من الكتب الشهيرة في المجال التربوي والأسري؛ مثل: لغات الحب الخمس للزوجين The Five Love Languages، ولغات الحب الخمس للأطفال The Five Love Languages of Children، دليل تشابمان لجعل المال رصيدًا في زواجك، الكل رابح.



نبذة عن الكتاب:

يتناول الكتاب علاقة الزوجين بالحموين، وكيفية كسب ود أهل الزوج وأهل الزوجة، ووسائل عملية في ترسيخ اللطف والود في العلاقة معهم.

أهداف الكتاب:

١. التعرف على وسائل كسب ود الحموين.
٢. التعرف على مهارات التعامل مع الحموين.
٣. التغلب على المشاكل الناتجة من التعامل الخاطئ مع الحموين.
٤. مساعدة الزوجين في الوصول لحياة زوجية مستقرة من الناحية الاجتماعية.

أكاديمية الأسرة FAMILY ACADEMY

الاستماع قبل الكلام:

عندما يتحدث حمواك، فقد تتجه إلى مقاطعة كلامهم إن قالا شيئًا لا يتفق معك، مما قد يؤدي إلى جدال لا طائل منه، وقد يتطور الأمر إلى مشادة ومناظرة كلامية؛ مما قد يؤدي في نهاية الأمر إلى السحب من رصيد العلاقة بينكما، بل يمكن أن يصل الأمر إلى تمزق العلاقات.

ولذا فإن الإصغاء الجيد لمن يتحدث إليك من حمويك قبل أن تبدي وجهة نظرك؛ يعبر عن رغبتك في فهم الطرف الآخر وما يدور في ذهنه، لكي تتمكن من أن ترد عليه بشكل يصب في محور الحديث، أو أن تستفيد من كلامه إن كان رأيه صوابًا، وإليك بعض النصائح وأنت تتحدث مع حمويك:



١ استوضح المعنى

اطرح الأسئلة التي تزيد من فهمك للكلام، حتى لا يلتبس عليك المعنى فتقوم بتبني وجهة نظر مغلوطة لمعنى كلام حميك أو حماتك، ومثال تلك الأسئلة:

ما المعنى الذي تقصده؟ لقد فهمت من كلامك ... فهل هذا صحيح ؟

٢ أظهر التقدير

إن لم تتفق مع وجهة النظر فأظهر تقديرك لرأي حمويك قبل أن تبدي رأيك المخالف، فذلك من شأنه أن يخفف من وطأة أي اختلاف قد يحدث في المناقشة، ولا يجعلها تتحول إلى مشكلة شخصية بينك وبين الطرف الآخر، ومثال ذلك التقدير: (كلامك يا والدي ينم عن خبرة كبيرة في الحياة، وأنا أقدر هذا جداً، ولكني كنت أرى ...) ثم تبدأ بإبداء وجهة نظرك.



تعلم فن إبداء الاحترام:

الاحترام من أهم مقومات بناء العلاقات الإيجابية مع أهل الزوجين، واحترام أحد الزوجين لأهل شريك حياته لا ينبغي أن يكون مرتبطًا بالعلاقة بين الزوجين، فيزيد عندما تكون العلاقة قوية ويضعف كلما حدث خلاف بينهما، ولكن الأصل في احترام أي شخص هو احترامه لذاته وأفعاله، وليس لارتباطه بمن نحب أو نكره.

لتطبيق مبدأ الاحترام مع الحموين، ننصحك بالآتي:

١ احترم الخصوصية



كونهم حمواك لا يعني أنك تبدأ في التعامل معهما على أنهما مثل الوالدين، تطلب منهما أي شيء وتذهب إليهما في أي وقت دون أي موعد مسبق، فخذ تلك النقطة في حسبانك حتى وإن بدا منهما أنهما يعاملانك كابنهما، ولكن تذكر أن لهما خصوصية.

ولحل ذلك الأمر؛ احرص دومًا على تحديد موعد مناسب لزيارة حمويك، واتصل بهما هاتفياً لتحديد الموعد.

(الاحترام هو توقير من هو جدير بالتوقير).



يظهر الاحترام جلياً في احترام تقاليد الحموين أوقات الأعياد المختلفة، ومعروف أن كل عائلة تريد أن تجمع أبناءها كلهم في العيد، وينشأ الخلاف عندما تكون تقاليد عائلة الزوج تشبه تقاليد عائلة الزوجة في التجمع أول أيام العيد مثلًا، وهنا يقع الزوجان في حيرة كبيرة، فإن لبيا دعوة أهل الزوج سيستاء أهل الزوجة والعكس أيضًا صحيح، وقد يؤدي هذا الاستياء إلى ظهور مشكلات أخرى بعد ذلك.

ومن الضروري هنا أن يحدث اتفاق بين الزوجين على ترتيب تلك الأمور؛ فمثلًا يخصص الزوجان اليوم الأول عند أهل الزوج واليوم الثاني عند أهل الزوجة ثم في العام القادم يقومان بالتبديل، أو يقومان بزيارة أهل الزوج صباحًا وأهل الزوجة مساءً أو العكس، المهم أن يكون هناك اتفاق بين الزوجين على ذلك، ويعلم كل طرف أهله أن للطرف الآخر حقوق ومتطلبات ينبغي أن نراعيها لتستمر المودة بين الأهل.



(العلاقات السليمة بالحموين تتطلب التفاوض؛ لأننا بشر، والبشر يختلفون في تفكيرهم).

لا تتكلم بلغة اتهامية:



نتيجة للإحباط والتوتر الذي قد يحدث في علاقتك بحمويك قد تجد نفسك تتفوه بكلمات تحمل معنى الاتهام لهما، مما يجعل الأمر يزداد سوءاً في العلاقة بينكما، وغالبًا ما يؤدي ذلك إلى رد فعل دفاعي من قبل حمويك، مما يؤدي إلى جدال كبير بينكما وربما يصل الأمر إلى الانقطاع في العلاقة.

ومن الأساليب التي تساعدك في ذلك أن تعبر عن شعورك أولًا ثم السبب فيه، بمعنى أن تتعود استخدام كلمة «أنا» بدلًا من كلمة «أنت»، فمثلًا إذا شعرت بالحزن من حمويك بسبب موقف ما؛ فتقول: «أنا حزين» بدلًا من «أنت السبب في حزني»، فكلمة أنت مثل القنبلة التي تحمل في طياتها هجوماً مضاداً من حمويك.

لكي تدرب نفسك على تلك اللغة، أنصحك بما يلي:

١ اصغِ إلى نفسك وأنت تتحدث، كم جملة تقولها تبدأ بضمير أنت، خاصة إذا كنت غاضبًا ومنزعجًا.

٢ حينما تبدأ كلامك بالقول: «أنت تزعجني»، تدارك الأمر وقل: «حقاً لقد شعرت بالألم حينما قلت تلك الكلمة».

٣ عود نفسك دائمًا في جميع المواقف وليس مع حمويك فقط، أن تتكلم عن شعورك أولًا ثم السبب فيه مثل: «أنا أشعر بالغضب بسبب .... أنا أشعر بالسعادة بسبب ...» وهكذا تبدأ في تدريب نفسك.

(الصمت هو استجابة إيجابية تجاه الغضب، ولكن لا ينبغي أن يصبح أسلوب حياة).

اسعَ إلى التفاوض معهما:

بـدون التفـاوض قـد تسـتمر العلاقـات الممزقـة بينـك وبيـن حمويـك علـى حالـها لسـنوات، والتفـاوض مـن الأمـور الهامـة فـي أي علاقـة بيـن طرفيـن، ولإتقـان فـن التفاوض مـع الحمويـن، أنصحـك بمـا يلـي:



١ قدم اقتراحاً

حينما يصل الأمر لطريق مسدود فـي مناقشـة مـع أحـد الحمويـن، اكسـر حاجـز الصمـت باقتـراح يسـاعد علـى حـل الموضـوع، فـإن مقترحـك يمكـن أن يكـون حـلاً يقبـل بـه الحمـوان.

٢ أفوز أنا وأنت

التفـاوض يتعلـق بشـخصين يحاولان أن يفهـم أحدهمـا الآخـر، فالتفـاوض يعنـي أفـوز أنـا وأنـت، ونصـل إلـى اتفـاق؛ ولـذا كـن علـى اسـتعداد لقبـول رأي الطـرف الآخـر إن بـدت أدلتـه واضحـة ودامغـة، وكـن ناضجـاً نفسـياً ولا تسـتعجلِ علـى قبـول الـرأي الآخـر بصـدر رحـب.

الالتماس لا فرض الطلب:

إن العلاقات الجيدة بأهل شريك الحياة ليسـت مبنيـة علـى المطـالب ولكنـها مبنيـة علـى الالتمـاس، فنحـن لا نسـتطيع إجبار الحموين على فعل ما نعتقـده صوابًا، والصـواب هـو سؤالهم عن إمكانيـة فعـل مـا نـراه صوابًا بالأسـلوب اللطيـف والكلمـات الرقراقة.

وللمسـاعدة فـي طلـب الالتمـاس مـن الحمويـن دون أن نفـرض عليـهمـا رأينـا، أنصحـك بمراقبـة نفسـك وأن تجيـب علـى الأسـئلة التاليـة بعـد كل لقـاء يحـدث بينكـم لمـدة شـهر علـى الأقـل:

١. ما المطالب التي طلبها منك حمواك؟ كيف كانت استجابتك؟

٢. ما المطالب التي طلبتها أنت من حمويك؟ كيف كانت استجابتهما؟

٣. ما الالتماس الذي تود أن تتقدم به إلى حمويك؟ وما الطريقة الأفضل للتعبير عنه؟

أيها الوالدان امنحا هبة الحرية:



إن أعظم هدية يمكن للأهل أن يقدموها إلى أولادهم المتزوجين هي هبة الحرية، بمعنى أن يكون لدى هؤلاء الأبناء المتزوجين الاستقلالية في حياتهم، وللأسف فهناك بعض الآباء والأمهات يعز عليهم مغادرة ابنهم أو ابنتهم من البيت فيجد صعوبة في منح تلك الحرية لولده المتزوج، وينتج عن ذلك كثرة التدخلات في حياة الزوجين من قبل الأهل، فتحدث العديد من المشاكل الزوجية.

للمساعدة في منح ولدكم المتزوج أو ابنتكم المتزوجة الاستقلالية في الحياة الزوجية، فإني أنصح بما يلي:

١ ضرورة أن يكون أولادكم المتزوجون غير معتمدين مالياً عليكم بصورة كلية، ولا بأس ببعض الدعم المادي المتقطع كل فترة، بشرط ألا يؤدي ذلك إلى تكاسلهم.

٢ لا تقدموا إليهم هدايا لا يرغبون فيها، واسألوهم أولًا: هل سيكون ذلك مفيدًا أم لا؟

وبالنسبة للزوجين فإني أوجههم بما يلي:

١ إن شعرتم بأن أهلكم يحاولون التدخل والتحكم في القرارات الخاصة بكم، قوموا بمدح اهتمامهم ذلك واطلبوا منهم أن يمنحوكم الحرية في اتخاذ القرارات، ولا تنفذوا ما يطلبونه منكم.

٢ ارفضوا أي مساعدة قد تجعلكم معتمدين مالياً على الأهل.



اعلم أخي الزوج - أختي الزوجة أن المعاملة الطيبة لأهل شريك الحياة هي ترجمة حقيقية لمحبته، فالحب ليس كلمات مزينة، بل هو عطاء وبذل وتضحية من أجل راحة المحبوب، وليس أحب إلى الزوج أو الزوجة من رؤية الانسجام المتبادل بين أهله وبين شريك حياته؛ وهذا الانسجام لن يأتي إلا بالإصغاء الجيد لحمويك، وإبداء الاهتمام بما يقولون، ثم إظهار الاحترام لآرائهم وشخصهم، وأيضًا إتقان فن التفاوض معهما، واستخدام الالتماس عند الطلب بدلًا من فرض الأوامر، وأخيرًا منح الحرية للأبناء المتزوجين.

Familyacademe

Familyacademe

www.familyacademy.com.sa

أكاديمية الأسرة FAMILY ACADEMY

المملكة العربية السعودية

الرياض ، تقاطع عثمان بن عفان مع طريق رفحا